

EL REpte SETMANAL DE CAL GANXO

BROTS I GERMINATS

Menjar de manera saludable és molt important en aquests moments de confinament. Per això us volem proposar que prepareu a casa brots i germinats, és molt senzill!

Què són?

Els germinats són dels pocs aliments que encara són vius quan els consumim.

Són els embrions de futures plantes i, per tant, es troben en ple desenvolupament i ens aporten un munt de substàncies nutritives.

Uns dos mil anys abans de Crist, el poble esseni, que vivia a la zona de Palestina, ja menjava germinats. Amb el blat germinat feien uns panets que duraven molt i que donaven força i vitalitat als soldats.

Avui en dia, encara podem trobar aquests pans fets de blat o sègol germinat a les botigues especialitzades. La raó per la qual aquest pa és tan digestible rau en els enzims que porta el gra germinat i que expliquem tot seguit.

Propietats nutricionals

Són rics en vitamines i minerals, un concentrat de nutrients que estimulen els processos digestius.

Aporten gran quantitat d'antioxidants (vitamina C, betacarotens, etc.)

Els germinats tenen uns efectes molt positius sobre l'organisme:

- Predigestió de les proteïnes
- Transformació dels hidrats de carboni
- Quantitat elevada de clorofil·la
- Augment dels enzims

I CADA GERMINAT DESTACA PER UNES PROPIETATS NUTRITIVES DETERMINADES:

		
ALFALS: Conté proteïnes, greixos poliinsaturats (saludables), fibra, vitamines A, C, E i del grup B (B1, B2 i B6).	SOJA: És un dels aliments més complets pel seu contingut en calci, potassi, fòsfor, ferro, magnesi i fluor.	LLENTIES: Són més digestives que les normals i la germinació n'augmenta el contingut de calci, vitamines A, C, E i del grup B.

COM FEM ELS GERMINATS?

Material necessari: pots de vidre, llavors de diferents tipus, gomes elàstiques i gases. Quines llavors podem tenir a casa: llenties, cigrons, quinoa, alfals, soja, azuquis, xia, lli, llavors de ceba, remolatxa,...



Procés

1. Posem en remull durant una nit una quantitat petita de llavors, cereals o llegums (1 culleradeta).
2. L'endemà llencem l'aigua i col·loquem l'aliment dins d'un pot de vidre de boca ampla (hem de poder-hi posar la mà per treure els germinats que creixeran al fons).
3. Omplim d'aigua el pot un dit per sobre de les llavors i tapem la boca del pot amb una gassa i una goma de pollastre. Bolquem el pot per treure'n l'aigua (han de quedar humits, però no negats d'aigua) i els deixem reposar fins a la nit, quan repetirem l'operació de regar-los.



4. Hem de continuar regant i canviant l'aigua dos cops al dia, durant 3 o 4 dies. El pot el deixarem sempre en un racó fosc de la cuina, sense llum directa del sol.

5. Un cop passats aquests dies les nostres llavors ja hauran germinat i en les podrem menjar en amanides, entrepans,...



COM FEM ELS BROTS?

Material necessari: tisores, envàs brick, llavors de diferents tipus i fibra de coco. Quines llavors podem tenir a casa: llenties, cigrons, quinoa, alfals, soja, azuquis, xia, lli, llavors de ceba, remolatxa,...



Procés

1. Posem una estona en remull les llavors.
2. Emplenem una safata amb fibra de coco (aguanta la humitat), sense adob: aproximadament un dit.
3. Reparteixo les llavors pel substrat superficialment (no les enterro).
4. Poso la safata a la foscor i s'ha d'anar mantenint la humitat. Si es posa a la llum seran verds.
5. Un cop m'han crescut els brots, els tallo amb unes tisores i els mengem en amanida, entrepans,...



Hem de tenir en compte:

- El germinat està viu, a diferència del brot.
- El germinat el menjo sencer, a diferència del brot que el tallo i menjo la clorofil·la.

I BON PROFIT!!!

Esperem que us animeu a provar-ho i que feu receptes molt bones amb aquests brots i germinats: amanides, torrades, entrepans,... Podeu trobar moltes receptes per internet.